

## High Cholesterol **Part 2 of 2**

(If anyone missed part 1 please write to me I shall send Insha Allah)

**Cholesterol Patients**[ ✓ sign means eat these foods ],

[ X sign Means avoid these foods ] –

**Daily Value DV% -Diet Chart based on 2000 calorie DIET  
for Healthy Adults**

ہائی کولیسٹرول کے خطرات "ہارٹ اٹیک" یا "اسٹروک" High Cholesterol risks "HEART ATTACK" or "STROKE" Food, Amount		DV% Saturated Fat 24 gm BAD	DV% Cholesterol 300 mg GOOD & BAD	DV% Dietary Fiber 25 gm GOOD	Omega 3:6 Ratio +Good - Bad
Tuna Fish light 85 gm (ٹونا مچھلی)	✓	1	8.5	0	+30
Wheat <b>Whole Grain</b> 150 gm ( جو چھلکے کے ساتھ گیہوں کا آٹا )	✓	2	0	74	-.05
Barley Flour 150 gm ( بارلی سفید جو کا آٹا )	✓	2	-5	60	-0.1
Dates 120 gm ( کھجور )	✓	0	0	30	-
Sweet potato 146 gm ( رتالو 'شکر قندی' )	✓	0	0	19	-.06
Wheat <b>Flour White</b> 150 gm ( گیہوں 'گندم' کا آٹا )	✓	1	0	17	-.05
Spinach raw 30 gm/cup ( پالک کی بھاجی )	✓	-	0	3	+5.3
<b>Cauliflower cooked</b> 126 gm پھول گوبی )	✓	-	0	12	+3.3
<b>Cabbage cooked</b> (پتہ گوبی) 126 gm	✓	-	0	9.6	+1.2
Potato, baked 156 gm ( آلو )	✓	0	0	10.5	-.06
Urad Dahl, black gram Mungo Beans 25 gm ( ثابت ماش )	✓	0.1 2	0	9	-.8
Flax Seeds 25 gm ( السی کے بیج )	✓	4.5	0	27	+4
Lima/White beans, 100 gm ( لیما سفید بیج پھلی کے دانے )	✓	0.5	0	27	-0.5

<b>Olives ripe canned 8 gm</b> ( زيتون )	✓	1	0	1	-.7
<b>Raisins 100 gm</b> ( کشمش گولڈن رنگ کی ) ( سلتانہ )	✓	0.6	0	14	-0.3
<b>Soybeans cooked 85 gm</b> ( سیم کی ) ( پھلی )	✓	3.5	0	30	-0.13

<p>اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ - بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80/26 الشعراء) وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ (الإنسان/الدهر 30/76) Food, Amount بِسْمِ اللّٰهِ</p>		DV% Saturated Fat 24 gm BAD	DV% Cholesterol 300 mg GOOD & BAD	DV% Dietary Fiber 25 gm GOOD	Omega 3:6 Ratio  +Good - Bad
Avacado 150 gm ( اواکاڈو )	✓	16	-18	40	-0.6
Orange/ lemon/ straw berries/ Pomgranate 100gm ( سنترہ / لیمو / انار )	✓	0	0	9	-.3
Apple 100 gm ( سیب )	✓	0	0	9.6	-.22
Quince 1 fruit 92 gm ( سفرجل )	✓	0	0	7	-0.0
Carrot raw 128gm/cup ( گاجر )	✓	0	0	14	-.01
Chicken 50 gm ( مرغ )	✓	2.4	15	0	-0.12
Olive Oil 4 Table Spoon 56g ( زيتون کا ) ( تیل )	✓	38	0	0	-.1
Sunflower Oil 4 Table Spoon 56g ( سورج مکھی کا تیل )	X	24	0	0	-.001
Egg large 50 gm ( انڈہ )	X	8	123	0	-.06
<b>Milk Dry Powdered whole</b> <b>128g/cup</b> ( دودھ کا پاؤڈر )	X	107	41	0	-0.5
Lamb ground cooked 50 gm ( بکرے کا گوشت )	X	21	13	0	-.25
Cheese 15gm/triangle ( پنیر ' چیز )	X	16	5	0	-.06
Beef ground cooked 50 gm ( گائے کا گوشت )	X	12	14	0	-.11
Sesame 25 gm ( سفید تل )	X	9	0	12	-.02

Lamb Liver 50 gm (بكرے کی كليجی )	X	9	85	0	-0.2
White rice 158 gm (چاول )	X	1	0	4	-0.2
Total- Make your own calculation based on (1) Which foods you consume (2) Grams of food- HOWEVER THE TOTAL OF EACH COLUMN SHOULD BE WITHIN 100-120%					

(مثالية أوميغا 3 إلى أوميغا 6 النسبة 1:1) (Ideal omega 3 to Omega 6 ratio is 1:1)

<b>High Cholesterol</b> <b>"How to Control by DIET"</b>	<b>ارتفاع نسبة الكوليسترول</b> <b>في الدم</b> <b>كيفية التحكم من قبل</b> <b>"النظام الغذائي"</b>
------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

يعني الأشياء لتجنب [ ✓ يعني أكل هذه الأطعمة ] Cholesterol Patients  
القيمة اليومية % - X]

Daily Value DV% -Diet Chart based on 2000 calorie DIET  
for Healthy Adults

Food, Amount مخاطر ارتفاع الكوليسترول في الدم أزمة قلبية" أو "السكتة الدماغية"		DV% Saturated Fat 24 gm BAD سيئة	DV% Cholesterol 300 mg GOOD & BAD	DV% Dietary Fiber 25 gm GOOD حسن	Omega 3:6 Ratio +Good - Bad +حسن - سيئة
Tuna Fish light 85 gm ( السمك التونة )	✓	1	8.5	0	+30
Barley Flour 150 gm (دقيق الشعير)	✓	2	-5	60	-0.1
Wheat <b>Whole Grain 150 gm</b> ( طحين القمح والحبوب الكاملة )	✓	2	0	74	-.05
Dates 120 gm ( التمر )	✓	0	0	30	-
Sweet potato 146 gm (بطاطا حلوة)	✓	0	0	19	-.06
Wheat <b>Flour White 150 gm</b> ( دقيق القمح الأبيض )	✓	1	0	17	-.05
Spinach raw 30 gm/cup (سبانخ)	✓	-	0	3	+5.3
<b>Cauliflower cooked 126 gm</b> (القرنبيط)	✓	-	0	12	+3.3
<b>Cabbage cooked 126 gm</b> (الملفوف المطبوخ)	✓	-	0	9.6	+1.2
Potato, baked 156 gm (البطاطا المخبوزة)	✓	0	0	10.5	-.06
Urad Dahl, black gram Mungo Beans 25 gm ( الفاصوليا السوداء )	✓	0.12	0	9	-.8

Flax Seeds 25 gm (بذور الكتان)	✓	4.5	0	27	<b>+4</b>
Lima/White beans, 100 gm (فاصوليا بيضاء)	✓	0.5	0	27	-0.5
<b>Olives ripe canned 8 gm</b> الزيتون الناضجة	✓	1	<b>0</b>	1	-0.7
Raisins 100 gm (زبيب)	✓	0.6	0	14	-0.3
<b>Soybeans cooked 85 gm</b> (فول الصويا) )	✓	3.5	0	30	-0.13

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ - بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80/26 الشعراء) وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ (الإنسان/الدهر 30/76) يَشَاءَ اللَّهُ Food, Amount		DV% Saturated Fat 24 gm BAD	DV% Cholesterol 300 mg GOOD & BAD	DV% Dietary Fiber 25 gm GOOD	Omega 3:6 Ratio  +Good - Bad
Avacado 150 gm (أفكادو)	✓	16	<b>-18</b>	40	-0.6
Orange/ lemon/ straw berries/ Pomgranate 100gm (البرتقال والليمون والرمان)	✓	0	<b>0</b>	9	-0.3
Apple 100 gm (تفاحة)	✓	0	<b>0</b>	9.6	-0.22
Quince 1 fruit 92 gm (سفرجل)	✓	0	<b>0</b>	7	-0.0
Carrot raw 128gm/cup (الجزر الخام)	✓	0	0	14	<b>-0.01</b>
Chicken 50 gm (دجاج)	✓	2.4	15	0	-0.12
Olive Oil 4 Table Spoon 56g (زيت الزيتون) )	✓	38	0	0	<b>-0.1</b>
Sunflower Oil 4 Table Spoon 56g (زيت عباد الشمس)	<b>X</b>	24	0	<b>0</b>	-0.001
Egg large 50 gm (بيضة كبيرة)	<b>X</b>	8	<b>123</b>	<b>0</b>	-0.06
<b>Milk Dry Powdered whole</b> <b>128g/cup</b> (الحليب الجاف مسحوق كامل) (دسم)	<b>X</b>	107	41	0	-0.5
Lamb ground cooked 50 gm خروف	<b>X</b>	21	13	<b>0</b>	<b>-0.25</b>

Cheese 15gm/triangle (جبين )	X	16	5	0	-.06
Beef ground cooked 50 gm لحم بقري	X	12	14	0	-.11
Sesame 25 gm (سمسم)	X	9	0	12	-.02
<b>Lamb Liver 50 gm (كبد خروف)</b>	X	9	<b>85</b>	0	-0.2
White rice 158 gm (الأرز )	X	1	0	4	-0.2
المجموع-جعل الحساب الخاصة بك تعتمد على الأطعمة (1) التي تستهلك لكم غراما من الأغذية-ومع ذلك ينبغي (2) أن يكون العدد الإجمالي لكل عمود ضمن <b>100</b>					

(Hadith-1) Beware! There is a piece of flesh in the body if it becomes good (reformed) the whole body becomes good but if it gets spoilt the whole body gets spoilt and that is the heart. (Bukhari Book 2/49: Muslim 10/3882)

(Hadith-2) Narrated 'Ursa: Aisha used to recommend At-**talbina** (Barley flour, water or milk, honey) for the sick and for such a person as grieved over a dead person. She used to say, "I heard Allah's Apostle saying, 'At-**talbina** gives rest to the heart of the patient and makes it active and relieves some of his sorrow and grief.' " (Bukhari Book 71/593 and Muslim Book 026/5491)

(Hadith-3) Talha bin Ubaid Ullah Radi Allaho Anh narrated that I went to Rasullullah Sallallaho Alayhi Wasallam & he had a QUINCE in his hand, Prophet Muhammad Sallallaho Alaihe Wasallam said to me: Take it O Aba Zar, Quince makes the heart strengthen, makes the breath pleasant and relieves (removes) the burden of the chest. (Nesaai and Sunnan Ibn Maja)